Допомагаємо учням адаптуватись до навчання в ліцеї швидко та успішно

Адаптація - це пристосування будови і функцій організму до умов навколишнього середовища.

Адаптація особистості поділяється на біологічну та психологічну.

Перший аспект включає в себе адаптацію організму до стійких і постійно змінюваних умов середовища, температурі, вологості, атмосферного тиску, холоду, спеки та іншим фізичним факторам.

Психологічна адаптація - це пристосування людини як соціоіндивіда, особистості до певних норм, умов, принципів, етикету в суспільстві відповідно до вимог самого суспільства, а також з урахуванням особистістю своїх власних індивідуальних якостей, особливостей психіки в цілях адаптації, під виникненням вимоги самого суспільства в процесі комунікації.

Фізіологічна адаптація протікає автоматично.

Соціально-психологічна ж являє собою процес активного пристосування. В системі відносин «особистість - середовище» соціальні дослідження показують, що при переході в новий навчальний заклад число учнів, що мають нервово-психічні відхилення, зростає приблизно на 14-16%. Особливо складні перші 2 місяці перебування в новому навчальному закладі, що характеризуються як час «гострої адаптації».

**Від того, наскільки успішно пройде адаптація, залежить і успішність навчання, і в цілому психологічне здоров'я учня.**

Ознаки неуспішної адаптації:

зниження працездатності (втома, сонливість, головні болі, домінування пригніченого настрою, зростання рівня тривожності);

загальмованість або, навпаки, гіперактивність, що супроводжується порушеннями дисципліни;

систематичне невиконання домашніх завдань;

пропуски занять,

відсутність мотивації навчальної діяльності.

При соціально-психологічній адаптації істотне значення мають особистісні особливості учнів та адаптуюча здатність групи.

Процес адаптації учнів в новому для себе колективі залежить від обстановки в групі, від її психологічного клімату, від того, наскільки цікаво, комфортно, безпечно почувається учень під час уроків, в ситуаціях взаємодії з товаришами і педагогами.

На першому організаційному етапі група учнів не є колективом в повному розумінні цього слова, оскільки вона створена з осіб, що мають різний життєвий досвід, погляди. Організатором життя і діяльності навчальної групи на цьому етапі є педагог. Робота класного керівника, майстра виробничого навчання групи в перші кілька місяців існування несформованого колективу полягає в уважному вивченні особистісних особливостей кожного учня (його характеру, звичок, інтересів). При цьому майстер (класний керівник) поступово виділяє тих, хто більш чуйно сприймає інтереси колективу і може скластися в дієвий актив групи.

Приймаючи керівництво групою, Ви стаєте людиною, яка створює умови для адаптації учнів, задає настрій і темп у роботі.

Це **відповідально**, тому:

* Демонструйте уважне ставлення до кожного учня Вашої групи
* Приймайте індивідуальність кожного учня, проявляйте емпатію і віру в учнів.
* Посміхайтеся. Дотримуйтеся позитивної установки.
* Спілкуйтеся з учнями, цікавтеся їх життям. Діліться власними переживаннями, це допоможе досягти взаєморозуміння.
* Протягом першого тижня навчання проведіть екскурсію по ліцею, покажіть учням розташування кабінетів та інших приміщень.
* Ознайомте всіх учнів з правами та обов’язками старости групи та чергових.
* Власним прикладом, діями демонструйте виконання правил внутрішнього розпорядку і корпоративної етики в ліцеї (наприклад, не запізнюйтеся, не паліть на території ліцею, не поширюйте плітки, спілкуйтесь толерантно з колегами та учнями та ін.)
* Запам'ятовуйте імена.
* Учні не знають імен педагогів - протягом перших тижнів вересня використовуйте бейджики-візитки, на яких великими літерами написані Ваші ім'я і по батькові.
* Учні не знайомі один з одним - на першому тижні організуйте якусь спільну діяльність (наприклад, на виховній годині чи на уроках організовуйте роботу учнів в малих групах з обов’язкової зміною учасників цих груп)
* Відстоюйте інтереси учня, якщо це необхідно, умійте поставити себе на його місце
* Зберігайте об’єктивність за будь-яких обставин.
* Під час розв’язання конфліктних ситуацій вислухайте думку всіх учасників конфлікту. Будьте послідовними, думайте про наслідки.
* Враховуйте, що високий темп навчання в перші тижні - одна з причин, яка заважає засвоювати матеріал.
* Спільна діяльність педагога і учня є найбільш ефективним способом передачі досвіду і знань. Намагайтесь, якомога рідше вставати на позицію «над» учнями та пригнічувати їх ініціативу.
* Переконуйте, а не наказуйте!
* Підтримати учня можна за допомогою:
  + окремих слів («красиво», «акуратно», «прекрасно», «чудово», «вперед!», «продовжуй»);
  + висловлювань («я пишаюся тобою», «мені подобається, як ти працюєш», «я радий, що ти допомагаєш», «все йде чудово»);
  + дотиків (доторкнутися до руки, обійняти учня);
  + спільних дій, фізичної участі (під час праці і відпочинку);
  + посмішки

За матеріалами Інтернет-видань